



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 1



Styles de nage

Dos élémentaire: niveau initial sur 15m

- Coup de pied fouetté sur le dos: poitrine, hanches, genoux, restent à la surface
- Coup de pied fouetté sur le dos: le mouvement des jambes est symétrique
- Coup de pied fouetté sur le dos: pieds sont fléchis, la propulsion se fait avec les pieds et l'intérieur de la jambe
- Coup de pied fouetté sur le dos: la largeur des pieds est plus grande que celle des genoux
- Coup de pied fouetté sur le dos: effectuer une glissade après chaque coup de pied

Crawl: niveau initial sur 15m

- La rotation des épaules, hanches et jambes se fait en même temps
- La respiration est coordonnée avec la rotation
- La main est plus basse que le coude au recouvrement
- Les coudes sortent de l'eau en premier au recouvrement
- La main entre doucement dans l'eau et est en ligne avec l'épaule à la rotation du corps
- Tête, épaules, hanches, jambes et pieds sont juste au dessous de la surface
- Les genoux et chevilles sont louses et détendus
- Battement des pieds est continu et côte à côte
- Le battement des pieds est issu des hanches

Dos crawlé: niveau initial sur 15m

- La rotation des épaules, hanches et jambes se fait en même temps
- La main entre doucement dans l'eau et est en ligne avec l'épaule à la rotation du corps
- Le recouvrement des bras est hors de l'eau; le petit doigt entre en premier
- Les genoux et chevilles sont louses et détendus
- Battement des pieds est continu et côte à côte
- Le battement des pieds est issu des hanches



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 1

Endurance

- Godille sur le dos tête première sur 15m
- Crawl niveau initial (comme décrit dans le niveau Nageur) sur 25m. Dos crawlé niveau initial (comme décrit dans le niveau Nageur) sur 25m et 25m choix de style de nage (ex: glissage sur le dos avec battements des pieds, godille tête première, glissade sur le côté avec battements des pieds, ou coup de pied fouetté)
- Sauter en eau profonde, position verticale dans l'eau pendant 2 minutes, oreilles sorties de l'eau, et ensuite nager 25m sur le dos.

Techniques

- Godille sur le dos les pieds premiers sur 3m
- Coup de pied rotatif alternatif avec ceinture de flottaison pendant 1 minute, peut sortir les épaules de l'eau seulement en battant les jambes, pour des intervalles de 5 secondes

Critères optionnels (Démontrer 5 pour compléter le niveau)

- Nage de compétition: départ du crawl et du dos crawlé
- Nage de compétition: sprints de 25m du crawl ou au dos crawlé enregistrer les temps
- Sauvetage: plongeon en profondeur
- Sauvetage: Prédire le nombre de longueurs que le nageur peut exécuter, puis les effectuer
- Sauvetage: Position fœtale et caucus avec aide flottant
- Sauvetage: Démonstration des mesures à prendre lors d'une chute à travers la glace
- Nage synchronisée: La cuve
- Aquaforme: Jogger de 3 différentes façons en eau peu profonde pendant 3 minutes
- Aquaforme: Jogger avec une aide flottante de 3 façons différentes en eau profonde pendant 3 minutes
- Water-polo: Dos crawlé style water-polo avec coup de pied fouetté
- Water-polo: Crawl de style water-polo avec coup de pied fouetté et poussant le ballon
- Water-polo: Crawl de style water-polo avec coup de pied fouetté en tenant le ballon
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté